

INHOUD PER KWARTAAL

• PSW •

GRAAD 5

KWARTAAL 1

- Positiewe Selfbegrip • Positiewe & Negatiewe Terugvoer •
- Hanteer Emosies • Verhoudings •

KWARTAAL 2

- Selfbegrip • Terugvoer • Emosies • Verhoudings
- Diskriminasie • Stereotipe • Vooroordeel • Kindermishandeling •
- Hanteer Gewelddadige Situasies • Ouderdoms & Geslagskwessies •

KWARTAAL 3

- Feeste & Gebruike Binne Verskillende Gelowe •
- Veiligheidsmaatreëls by die Huis en in die Omgewing •
- Water, 'n Belangrike Basiese Behoeftte •
- Eet Gesond •

KWARTAAL 4

- Plaaslike Gesondheidsprobleme •
- MIV & Vigs • Die Misbruik van Middels • Atletiek & Swem •
- Dans, Drama & Musiek • Waardeer & Skep Beeldende Kuns •

VOORBEELD: UITTREKSEL UIT 'n VRAESTEL



• PSW •

GRAAD 5

KWARTAAL 1

- Positiewe Selfbegrip • Positiewe & Negatiewe Terugvoer •
- Hanteer Emosies • Verhoudings •

Afdeling A | Meervoudige Keuse

1. Omkring die letter langs die regte antwoord.
 - 1.1 Wat is selfkonsep?
 - A Hoe jy jousef goed laat voel
 - B Hoe jy jousef sien en hoe jy oor jousef dink
 - C Dit is as jy aan jousef dink
 - D Hoe jy ander mense sien
 - 1.2 Omkring die stelling wat ONWAAR is:
 - A As jong kinders speel jou gesin 'n groot rol oor hoe jy jousef sien
 - B Jy kan 'n gevoel van aanvaarding ervaar as jy deel is van 'n gesin
 - C Jou gesin het geen invloed op jou selfbegrip nie
 - D Jou gesin kan jou 'n gevoel van behoort gee
 - 1.3 Omkring die stelling wat ONWAAR is:
 - A 'n Negatiewe selfbegrip beteken dat jy 'n lae opinie van jousef het
 - B 'n Negatiewe selfbegrip kan maak dat jy nie na jousef omsien nie
 - C 'n Negatiewe selfbegrip is 'n bouse kringloop, want jy voel net slegter oor jousef
 - D Jy kan vinnig 'n negatiewe selfbegrip verander na 'n positiewe selfbegrip
 - 1.4 Hoe kan jy jou positiewe selfbegrip bou?
 - A Maak tyd vir jou studies, vriende is nie nodig nie
 - B Sorg dat jy daaglik lekkergoed en roomys eet wat jou goed laat voel
 - C Vier jou suksesse
 - D Fokus op jou vriende en nie op wie jy is nie
 - 1.5 Watter opsie is 'n negatiewe manier om jou emosies te hanteer?
 - A Praat met iemand wat jy vertrou
 - B Ken jousef
 - C Eet 'n 5liter roomys
 - D Skryf in jou dagboek
 - 1.6 Watter voorbeeld hier onder is 'n veilige verhouding?
 - A My beste vriend versprei stories oor my
 - B Ek stap saam met 'n vreemdeling om hom aanwysings te gee
 - C My vriend se ouers stuur vir my whatsapp om my te vra om hom op te pas
 - D Ek is beleefd met vreemdelinge, maar aanvaar geen presente van hulle nie

- 1.7 Wat moet jy doen as jy ongemaklik voel saam met 'n vreemdeling?
- A Gee hom 'n drukkies en sê jy moet nou gaan
 - B Bel 'n ander volwassene wat jy vertrou
 - C Hardloop in sirkels tot hy loop
 - D Sê vir hom jou skool is net om die hoek en jy gaan vir jou hoof van hom vertel
- 1.8 Watter opsie is nie 'n emosie nie?
- A selfbeeld
 - B verbasing
 - C woede
 - D vreugde

Afdeling B | Waar of vals

1. Dui aan of die volgende stellings waar of vals is:
- 1.1 Ander mense kan jou selfbegrip beïnvloed _____
 - 1.2 As jy positiewe selfbegrip het, sal jy jouself aanvaar soos jy is _____
 - 1.3 Jy kan nie opstaan vir jouself sonder om iemand anders te ontstel nie _____
 - 1.4 Positiewe terugvoer maak dat mense harder wil probeer om beter te doen _____
 - 1.5 Geluk is aansteeklik _____
 - 1.6 Goeie vriendskappe versterk jou immuunstelsel _____
 - 1.7 Negatiewe terugvoer kan nie positief oorgedra word nie _____
 - 1.8 Selfbeeld is jou selfvertroue of eie waarde _____